

今月の乳幼児健診のお知らせ

	日付・受付時間	会場	対 象
3歳6か月児健診	7月17日(木)	市民会館	2021年(令和3年)12月生まれ
	13:15～13:30		2022年(令和4年)1月生まれ

◎子どもさんの体調の悪い場合は延期しましょう。

◎母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

◎健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。



特定健診・がん検診の受付を開始します！

令和7年度の特定健診(健康診査)・がん検診の申込みが、パソコンやスマートフォン等からWebで予約できます。

右記の二次元コードをご確認ください。

Web予約は
こちらから⇒
24時間受付中！
※健診実施日の3日前まで



＜巡回型健診日程(7～8月分)＞

地区公民館や小学校等、いろいろな地区に検診車が行く健診のことです。
実施場所によって受診可能な検診項目が異なりますので、ご確認の上、お越しください。



実施日	実施場所 受付時間	特定 健診	胸部 レント ゲン	胃 がん	子宮 がん	大腸 がん	骨密度	乳がん	
								マンモ	超音波
7月 9日(水)	日見公民館 8:30～9:00	○	○			○	○		
	網代真珠作業所 10:00～10:30	○	○			○	○		
8月 5日(火)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
8月19日(火)	四浦出張所 8:30～9:00	○	○	○	○	○	○	○	○
	仙水漁村センター 10:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

健診(検診)受診にあたっての注意事項

※特定健診を受診される方は、必ず、受診券・マイナ保険証(資格確認書もしくは従来の保険証)をお持ちください。(マイナ保険証とは、保険証登録をおこなったマイナンバーカードを指します。)

※乳がん検診は、事前に予約が必要です。

○マンモグラフィ検査：2026年4月1日に40歳以上の偶数年齢の方及び無料がんクーポン券対象の方。希望により超音波検査に変更可能。

○超音波検査：2025年4月2日～2026年4月1日の間に30歳代、または40歳以上の奇数年齢になる方。マンモグラフィ検査への変更はできません。

※特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検査日の朝を含め何も食べられません。検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んでも構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。

●対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、「健康サポートブック」をご参照いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

問い合わせ／健康推進課 ☎0972-82-9523

保健だより-No.345-

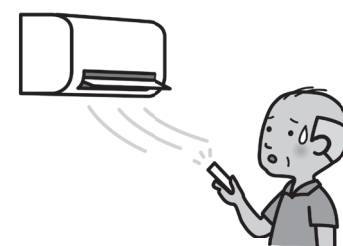


熱中症に気をつけよう！

今年も暑い夏がやってきました。正しい熱中症対策で、元気に夏を乗り切りましょう！

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



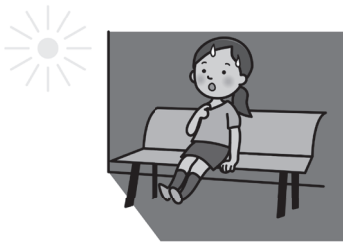
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



こまめに水分補給をしましょう！

室内でも外出時でも、「のどの渇きを感じていなくても」こまめに水分補給を！

熱中症が「疑われるとき」

★涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

★水分補給

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一度に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

★からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



津久見市の熱中症一時休憩所はこちらです
休憩所を活用して、熱中症を予防しましょう

- 津久見市役所
- 津久見市図書館
- 津久見市公民館
- 津久見市社会福祉協議会

自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう